

## Energiesparfibel

### Wasser sparen im Bad

- **Verwenden Sie einen Sparduschkopf**  
Durch ihn fließt bis zu 50 % weniger Wasser – der Duschkomfort ist ungeschmälert.
- **Wasser nicht unnötig laufen lassen**  
Zum Beispiel beim Zähneputzen oder beim Einseifen unter der Dusche. Bis zu 200 Euro spart ein 4-Personen-Haushalt im Jahr, wenn jeder 3 Minuten kürzer duscht. Bei einem Gesamtwasserverbrauch von 22m<sup>3</sup>/Jahr entfallen hierbei ca. 160 Euro der Kosten auf die Erwärmung und 40 Euro auf das Wasser.
- **Rüsten Sie alte Toilettenspülungen mit einer Spartaste nach**  
um die Spülwassermenge durch die Dauer des Hebeldrucks regulieren zu können. 240 Badewannen-füllungen oder 36.000 Liter kann ein 4-Personen-Haushalt so jährlich einsparen.
- **Einfach zu installierende Perlatoren (Luftsprudler) am Wasserhahn**  
mindern den Wasserverbrauch, indem sie der Flüssigkeit Luft beimischen. Kein Komfortverlust.
- **Auf Vorwäsche verzichten**  
Diese ist in der Regel nur bei stark verschmutzter Arbeitskleidung erforderlich. Ohne Vorwäsche sparen Sie rund 20 % Wasser und Energie.

### Strom sparen im Bad

- **Die Dusche spart gegenüber dem Vollbad massiv Wasser – das wissen die meisten.** Weniger bekannt ist, dass dabei auch deutlich weniger Energie verbraucht wird. Rund 50 Cent Energiekosten sparen Sie, wenn Sie 1 x duschen statt in der Wanne zu baden.
- **Setzen Sie so oft wie möglich Energiesparprogramme Ihrer Waschmaschine (E-Taste) ein.**  
Dadurch reduziert sich Ihr Stromverbrauch um bis zu 40 %.
- **Bei Maschinen mit Startvorbereitung**  
können Sie günstigen Nachtstromtarif zum Waschen und Trocknen nutzen.
- **Bringen Sie Ihre Wäsche gehörig ins Schleudern.**  
Mit 1.200 statt 800 U/min mindern Sie den anschließenden Energieverbrauch des Trockners um rund ein Drittel.
- **Beim Wäschetrockner nach jedem Einsatz das Flusensieb reinigen.**  
Die Trocknungszeit und der Energieverbrauch reduzieren sich dadurch erheblich. Sie verbrauchen 33 % weniger Energie.

### Wärme sparen beim Wohnen

- **Stoßlüftung statt Kipplüftung**  
Öffnen Sie 2- bis 3-mal am Tag für etwa 5 Minuten richtig die Fenster, am besten mit Durchzug. Das ist deutlich energiesparsamer als ein ständig gekipptes Fenster. **Wichtig:** Während des Lüftens die Heizkörper ausstellen!
- **Achten Sie auf die Raumtemperatur**  
Schon ein Grad weniger spart bis zu 6 % Heizenergie. Experten empfehlen folgende Höchsttemperaturen: Wohn- und Kinderzimmer 20 °C, Bad max. 22 °C, Küche 18 °C, Schlafzimmer 16 °C.
- **Wer im Winter abends rechtzeitig die Rollläden schließt,**  
reduziert den Wärmeverlust stark.
- **Fugen und Ritzen können ein ungewolltes Dauerlüften verursachen**

Preiswerte Gummidichtungen für Fenster und Türen ermöglichen Energieeinsparungen von bis zu 5%.

- **Luft im Heizkörper mindert die Wärmeabgabe**  
Also nicht erst auf die „Glucker-Geräusche“ warten. Regelmäßiges Entlüften spart Energie.
- **Keine Möbelstücke oder schwere Vorhänge unmittelbar vor den Heizkörpern**  
Die Wärme staut sich sonst, und zum Erreichen der gewünschten Raumtemperatur wird deutlich mehr Energie benötigt.

### Strom sparen beim Wohnen

- **Der Stand-by-Modus ist ein nicht zu unterschätzender Stromdieb**  
Etwa 10 % des gesamten Stromverbrauchs einer durchschnittlichen Familie werden durch den Stand-by-Betrieb von Elektrogeräten verursacht, vereinzelt sogar bei gedrücktem Ausknopf. Eine praktische Abhilfe sind ausschaltbare Steckerleisten.
- **Achten Sie beim Neukauf eines Gerätes auf die Energieeffizienzklasse**  
Die Investition in die sparsamste Klasse (Energieklasse A) lohnt sich langfristig, besonders bei täglicher Nutzung.
- **Ersetzen Sie Glühbirnen, die täglich mehr als eine Stunde am Stück brennen, durch Energiesparlampen.**  
Sie sparen 80 % Energie und die höheren Anschaffungskosten zahlen sich aus.
- **Sichern Sie sich ein Extraplus für die Urlaubskasse!**  
Gehen Sie vor der Abreise Ihre Wohnung ab und nehmen Sie alle nicht benötigten Geräte vom Netz. Bei längerer Abwesenheit könnte sich auch die Mühe der Neuprogrammierung (z. B. DVD-Recorder) lohnen.
- **Bei neuen Fernsehern ist das Energieeinsparpotenzial gegenüber Altgeräten oft besonders groß.**  
Zum Teil liegt es bei ca. 80 %.

### Strom sparen in der Küche

- **Kleine Spezialgeräte – große Energie sparer**  
Wenn Sie einen Liter Wasser mit einem Wasserkocher zum Kochen bringen, verbrauchen Sie 30 % weniger Energie als beim Erhitzen auf dem Kochfeld. Kaffeezubereitung mit der Maschine ist gegenüber der Herdzubereitung um rund die Hälfte sparsamer. Und wenn Sie Brötchen aufbacken wollen, tun Sie es auf dem Toaster statt im Backofen – Sie sparen dann sogar 70 % Strom.
- **Auf dem Herd sollte alles passen**  
Ist der Durchmesser des Topfes kleiner als das Kochfeld, gehen bis zu 20 % der aufgewendeten Energie verloren. Ist kein Deckel auf Topf oder Pfanne, benötigen Sie zum Zubereiten der Mahlzeit das Dreifache an Energie.
- **Bei langen Garzeiten empfiehlt sich der Einsatz des Schnellkochtopfes**  
Sie sparen 30-60 % Strom. **Zusatzvorteile:** Die Gardauer verkürzt sich und mehr Vitamine bleiben erhalten. **Generell gilt:** beim Garen möglichst wenig Flüssigkeit einsetzen.
- **In den meisten Fällen müssen Sie die Herdplatte oder den Ofen**

nicht bis zum Abschluss des Garens anlassen. 5 bis 10 Minuten vorher abschalten, Nachwärme nutzen, bares Geld sparen.

- **Kühler Standort gefragt**

Platzieren Sie Ihren Kühlschrank möglichst nicht in der Nähe von Herd, Heizung oder Spülmaschine. Auch direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Je niedriger die Umgebungstemperatur desto geringer der Stromverbrauch.

- **Regelmäßiges Abtauen senkt Ihre Stromrechnung!**  
Denn mit jedem Millimeter Reifschicht in Ihrem Kühlschrank steigt dessen Energieverbrauch um 6 %.
- **Wandabstände beachten, Lüftungsgitter freihalten**  
Wenn die Luft am Wärmeaustauscher des Kühlschranks gut zirkulieren kann, spart das einem durchschnittlichen Haushalt jährlich etwa 70 Kilowattstunden.
- **Schlecht schließende Kühlschranktüren gehören zu den schlimmsten Stromfressern!**  
Sie sollten die Türdichtungen ab und zu reinigen und defekte Gummidichtungen schnellstens austauschen.
- **Niemals warme Speisen in den Kühlschrank stellen!**  
Ihr Gerät muss dann eine unnötige Extraportion Energie aufwenden, um die eingestellte Temperatur zu halten.
- **Geschirrspülmaschinen erleichtern die Hausarbeit und senken die Strom- und Wasserrechnung!**  
Im Vergleich zum Spülen von Hand wird nur etwa ein Drittel des Wassers und etwa die Hälfte des Stroms verbraucht. Besonders effektiv ist das 50 °C Sparprogramm. Wenig verschmutztes Geschirr wird damit genauso sauber wie beim 60°C Spülen - bei ca. 30 % geringerem Stromverbrauch.

### Strom sparen beim Arbeiten

- **Schlagen Sie dem Strom fressenden Stand-by-Modus ein Schnippchen!**  
Da die Bürogeräte (PC, Bildschirm, Lautsprecher, Drucker) meist an einem Ort platziert sind, empfiehlt sich hier der Einsatz einer ausschaltbaren Steckerleiste besonders – damit Sie sicher sind, dass „aus“ auch wirklich „aus“ ist. Sie erzielen 5 % Stromersparnis, wenn Sie Computer & Co. bei Nichtgebrauch konsequent ausschalten.
- **Moderne Computer haben spezielle Energiesparfunktionen.**  
Überprüfen Sie in Ihrer Systemsteuerung, ob diese auch aktiviert sind. Ihr PC verbraucht dann nur für diejenigen Hardware-Komponenten Strom, mit denen er gerade arbeitet. Sparpotenzial: 49 %.
- **Warum nicht einmal einen Arbeitsgang am Laptop einschieben?**  
Laptops arbeiten prinzipiell energieeffizienter als Desktop-Geräte.
- **Der Bildschirm verbraucht doppelt so viel Strom wie der PC**  
Sie können den Computer so einstellen, dass sich der Bildschirm bei Nichtgebrauch automatisch abstellt - die Strom sparende Alternative zum Bildschirmschoner.
- **Drucker und Scanner laufen oft mit, obwohl sie kaum benötigt werden**  
Konsequentes Ausschalten senkt Ihre Stromrechnung! **Nebenbei:** Laserdrucker verbrauchen etwa doppelt so viel Energie wie Tintenstrahl-, Nadeldruck- oder Thermodruckergeräte.
- **Bei externen Netzteilen, z. B. Handy oder Laptop, gehört nach Gebrauch der Stecker gezogen** Andernfalls verbrauchen sie ständig Strom.

### GARTEN - Wasser sparen rund ums Haus

- **Trinkwasser ist für die Gartenbewässerung fast zu schade**  
Sammeln Sie Regenwasser in – möglichst an schattigen Orten platzierten – Tonnen oder Regenwasser-speichern. Enormes Sparpotenzial bei der Gartenbewässerung durch Regenwassernutzung und sparsame Bewässerungsmethode.

- **Zum richtigen Zeitpunkt gießen. In der Mittagshitze verdunstet zu viel Wasser ungenutzt.**

Deshalb sind die frühen Morgen- oder späten Abendstunden für die Gartenbewässerung weitaus besser geeignet.

- **Das sprichwörtliche Gießkannenprinzip will richtig angewendet sein**

Wenn Sie Ihre Pflanzen sehr gezielt gießen, erreichen Sie mit weniger Wasser mehr. Die Feuchtigkeit erreicht dann die tieferen Wurzeln, was die Pflanzen wiederum besser vor langen Durststrecken schützt.

- **Mähen Sie im Sommer Ihren Rasen nicht zu oft**

Längeres Gras kann die Feuchtigkeit besser speichern und Sie sparen kostbares Wasser.